



材料 2人分

ピーマン	3個
小麦粉	適量
あいびき肉	100g
玉ねぎのみじん切り	40g
溶き卵	1/4個分
パン粉	大さじ1
ナツメグ	少々

調理時間 30分

作り方

1. ピーマンは半分に切り種を取って、茶こしを使ってピーマンの中に小麦粉をふっておきます。みじん切りの玉ねぎは炒めます。
2. ボウルにあいびき肉、炒めた玉ねぎ、卵、パン粉、ナツメグを入れて、よく混ぜてピーマンに詰めます。
3. ひき肉を詰めたピーマンの上からも小麦粉をふります。フライパンに油を敷いて両面をこんがりと焼きます。
4. 器に盛り、ケチャップやソースをかけてお召し上がりください。



## アドバイス

◎子供達が小さい頃によく作りました。苦手なピーマンも焼くことで甘みが増して残さず食べてくれました。